

12月 食育だより

こども園めばえ
令和4年12月

今年も残りわずか。クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができる、食欲にもつながります。

できるだけ食事のお手伝いを

- 年末年始は、普段より親子で一緒に過ごす時間があります。
- そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかかでしょうか？
- 買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。
- そして、「ありがとう」「おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



お家でもお手伝いをしよう！

☆園での取り組み☆

- 園では、食前食後にお当番さんが次のことをお手伝いしたり、自分のことは自分で行っています。
- 食前食後にテーブルを拭く
 - 食べた食器は自分で片付ける
 - 食べ終わった食器やかんなどを給食室まで持って行く
 - 床を拭く（5歳児）
- ※コロナ禍の前は、コップやお箸の配膳も行っていました。



行事食や郷土料理を食べましょう！

年末年始は、伝統行事と共に行事食や郷土料理を食べる機会が多い物です。それぞれの料理のいわれや意味を理解し、日本の伝統文化や郷土の特色を子どもたちに伝えていきましょう。

年末の行事食 “年越しそば”

家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。



正月の行事食 “おせち料理”

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、数の子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材がもつ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。新年の幸せを願って、ご家族と一緒に美味しく味わえるといいですね。



郷土料理を味わいましょう “雑煮”

お正月に食べる料理と言えばお雑煮がありますが、地方ごとに入る食材が異なることを知っていますか？例えば、東京は四角いおもちに鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラや鮭、シイタケなど具たくさん。京都は白味噌で味付け、おもち丸。福岡も丸いおもちでブリやシイタケが入っているのが特徴です。因みに、私の家ではあご出汁で丸いおもち、シイタケ・白菜・かまぼこが入っています。皆様のご家庭はいかがですか？地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮。次世代へも伝えていきたいですね。



◆子どもたちに、お家でしていること、してみたいことを聞いてみました◆

食前食後のお手伝い

- ・テーブルを拭く
- ・お茶碗を出す
- ・食べ終わった食器を片付ける
- ・食器を洗う
- ・洗った食器を拭く など

料理のお手伝い

- ・米をとぐ
- ・玉ねぎの皮むき
- ・キャベツをちぎる
- ・ハンバーグをこねる
- ・野菜を大人と一緒に包丁で切る など
- ・卵を割って混ぜる
- ・うどんを入れる
- ・カレーを作る

子どもたちにお手伝いの話を聞いてみると、やっていることやしてみたいことなど、嬉しそうにたくさん話してくれました。年齢に応じて、少しずつできる範囲でお手伝いをお願いすると子どもたちもきっと喜んでしてくれると思いますよ！

冬野菜、頑張っています！

3歳児さんはブロッコリー、4歳児さんはカブ、5歳児さんはニンジンの冬野菜を植えました。ちょっぴり植えるのが遅かったようで、カブとニンジンの芽が出ず…。でも、ブロッコリーは寒い冬の中、頑張っって大きくなろうとしています！



【旬の食材】

こまつな・ほうれんそう・だいこん・はくさい・かぶ・ごぼう・さといも・みかん・カキ・ブリ・カニなど



※冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどがおすすめです。

